

陆陆续续, 中小學生都開學了, 經過了漫長的寒假, 許多學生還沒從電視節目、網絡遊戲中蘇醒過來, 開學後不適應規律的作息生活, 也無法安心學習, 甚至出現情緒低落、心慌意亂、無故發脾氣、注意力不集中等現象。為了避免這些情況發生, 家長應該幫助孩子“收心”, 儘快回到正常的生活軌道上。



幫娃“收心”, 聰明爸媽各有妙招

本報記者 許跃梅

開學之前, 溫故知新

早在兩周前, 市民馬女士就開始給女兒“上發條”, 告訴她快要開學了, 讓她減少看電視、玩遊戲的時間, 把心思放在還沒有完成的作業上, 並給她報了學習班。“我女兒這一個假期跟我們大人一樣晚睡晚起, 每天玩的也很嗨, 動物園、商場、兒童遊樂園, 我們都帶她去了, 現在她還經常吵著想去動物園。”馬女士說, 孩子要開學了, 不能再任其放鬆下去, 她這個“媽媽牌鬧鐘”也要開始動工, 提醒女兒準備開學。

“剛過完年我就用女兒的压岁钱給她報了閱讀班和珠心算, 正好趕在開學之前, 讓她可以有個溫故知新的過程。”馬女士說, 孩子小, 自制力差, 如果只是口頭上的約束並不管用, 所以報班是一個很好的幫孩子“收心”的辦法, 孩子在輔導班裡和其他

學生一起學習、閱讀, 能找到上課的氛圍, 也更有學習的動力。

除此之外, 在開學之前的幾天, 馬女士還帶孩子去圖書館借了很多書籍, 根據孩子的喜好選擇有幫助的書, 不僅能提高孩子的閱讀能力, 還能幫助孩子轉移注意力, 不要把心思放在電視和遊戲上。馬女士告訴記者, 她發現這個提前溫故知新的方法十分有用, “我女兒在開學之前很好的完成了假期作業, 還預習了不少的課程, 並且開學這天也高高興興地, 沒有什麼厭煩心理。”

以身作則, 規矩習慣

許多家長幫孩子“收心”, 做的最多的就是呵斥和嘮叨, 其實孩子很反感這樣的督促, 家長的做法往往起到適得其反的效果。市民徐先生今年學了一個明智的辦法, 那就是以身作則, 和孩子一起調整作息時間, 培養良好的習慣。

徐先生的孩子上小學六年級, 正準備升初中, 所以學

習也比較緊張。經過漫長的寒假生活, 孩子養成了晚睡晚起的習慣。“快開學的時候, 為了幫孩子調整好作息, 我都是和他一起休息、起床, 很多娛樂活動也取消, 也不在家裡聚餐喝酒, 一日三餐按時吃, 並且逐漸培養他午睡的習慣, 讓他適應開學的“時差”變化。”徐先生說, 作為家長, 不僅是孩子的監護人, 也是第一老師, 更要以身作則, 幫助孩子養成好的習慣。

這個辦法的確幫了徐先生大忙, 孩子漸漸改掉了晚睡的習慣, 每天按時吃飯、休息, 有空的時候還會做一些運動, 開學之後也沒有出現懶床、遲到的情況。以身作則的行為, 讓徐先生的兒子調整好了作息, 也增進了兩個人的感情, 孩子經常和他一起玩, 有些悄悄話也願意說給他聽。

檢查作業, 制定計劃

假期前瘋狂補作業的經歷很多人都有過, 有一些孩子放假只顧著玩, 把作業放

在一邊, 經常等到要開學了才開始熬夜加班補, 這樣完成的作業不僅潦草, 錯誤百出, 還不能達到老師布置作業的目的。其實家長應該起到良好的監督作用, 督促孩子完成作業, 並且及時查漏補缺, 幫孩子彌補不足。

市民丰女士告訴記者, 她的兒子以前就喜歡把作業拖到最後再做, 經常到開學那天還完不成, 她需要到孩子的習慣從小培養, 不能把這種“拖延症”習慣帶到長大, 所以今年她給兒子制定了作業計劃, 並且督促完成, 幫著檢查作業。

“孩子這個假期作業完成得很好, 並且也沒有減少娛樂活動, 經常會在他完成作業的時候獎勵他玩遊戲、看電視, 或者帶他出去玩。”丰女士說, 這個辦法能幫助孩子勞逸結合, 不忘记知識, 並且在給孩子檢查作業的時候, 她還會標注出錯誤的地方, 等孩子開學了請教老師。除此之外, 開學之前, 丰女士還給孩子制定了新學期學習計劃, 讓孩子在有目標有計劃的情況下學習。



【教育部長回應高校教材改革: 為更好的開放】

“對大學教材的管理不是不要開放, 而是為了更好的開放。”中國教育部長袁貴仁7日在北京說。“我們就是要通過教育來培養學生對中國特色社會主義的理論認同、增強道路自信、理論自信, 以及我們的文化自信和價值觀的自信。”

【南開大學招聘會很“任性”: 女生優先】

南開大學舉辦了一場“任性”的校園招聘會——整個招聘會分為上下兩個半場, 上半場只允許女生進入, 下半場男生才可以入內, 不禁讓人驚訝: “女士優先, 就是這麼任性!”

【教育部長回應高考改革質疑: 985和211將繼續】

改革只會前進, 不會后退, 吸取國外經驗。985、211還要繼續, 只是要管理好。要大力發展民办教育, 補充公辦教育。另外, 他強調要加強體育教育, 特別是足球。

記者 菅秀丽 整理

聯合拍賣公告

拍賣時間: 2015年4月2日上午10時30分
 拍賣地點: 沂南縣人民法庭審判庭
 拍賣標的: 1. 被执行人劉景隆所有的位於安東市華泰·財富廣場商品房A座301-307室7處房產, 總建築面積: 1294.37平方米。2. 被执行人劉景隆所有的位於沂南縣界湖鎮辦事處石頂山村房屋建築物及院落一處。
 展示時間、地點: 以上標的自公告之日起在標的所在地展示。
 竞买報名條件: 有意買意向者, 應於拍賣日前將保證金繳至法院指定賬戶(戶名: 沂南縣人民法庭, 開戶銀行: 臨沂銀行股份有限公司)。
 沂南縣人民法庭, 開戶銀行: 臨沂銀行股份有限公司

沂南支行, 賬號: 8 0000 1831 0050 0000 0232, 並持銀行收據憑證和有效證件原件及復印件一份到我公司辦理買受登記手續, 方可取得買受資格, 逾期不予辦理。
 臨沂市華聯拍賣有限公司地址: 臨沂市蘭山區沂蒙路87號
 聯繫電話: 0539 831 575 83 2575
 網址: www.lyhpa.com
 臨沂編輯拍賣有限公司地址: 臨沂市蘭山區金雀山路7號沂蒙路百茂大樓西側
 聯繫電話: 0539 84 7566
 網址: www.lyjcpm.com
 公告同時發布於人民法庭訴訟資產網: http://www.mfyszc.gov.cn
 臨沂市華聯拍賣有限公司
 臨沂編輯拍賣有限公司
 2015年3月10日

山東省臨沂市蘭山區瀾泊灣A2號樓102號房屋一處 司法拍賣公告

我行受湖南省長沙市芙蓉區人民法庭委託, 定於2015年3月27日上午10時對以下標的依法按現狀在本行二樓拍賣廳進行公開拍賣: 被執行人李會金名下的位於山東省臨沂市蘭山區瀾泊灣A2號樓102號房屋(預告證明臨房預蘭山字第068342號, 面積: 216.68平方米, 拍賣評估價: 1180688.00元, 競買保證金: 20萬元)。
 拍賣標的展示時間、地點: 自公告之日起, 在標的物所在地公開展示, 由買受人自行踏勘。
 買受手續: 有意買受者, 請於2015年3月26日下午4時前(到賬為準)將競買保證金匯入我行賬戶, (戶名: 臨沂宏大拍賣行, 開戶行: 中國銀行臨沂解放路支行, 賬號: 239008202345, 交款須註明: (2015)法技美字第29號執行案件競買保證金), 然後持有效證件及復印件和匯款保證金單據前來我行(臨沂市商城路37號)辦理競買登記手續方可取得競買資格, 逾期不予辦理。
 聯繫電話及聯系人: 0731-84784811 0731-84784832
 諮詢電話: 0539-2959838
 傳真: 0539-8073035
 網址: http://www.lyhdok.com
 臨沂宏大拍賣行
 2015年3月9日

更正公告
 我公司于2015年2月26日在魯南商報發布的拍賣公告, 業經云所有的登記在王加福名下的位於臨沂市蘭山區瀾泊灣A2號樓102號房屋一處, 現將公告更正為業經云所有的登記在王加福名下的位於臨沂市蘭山區瀾泊灣A2號樓102號房屋一處, 特此更正!
 臨沂華聯拍賣有限公司
 2015年3月10日

拍賣公告

拍賣時間: 2015年3月19日上午10時
 拍賣地點: 本公司拍賣廳
 拍賣標的: 1. LG33L裝載機一輛(車架號: 09030436), 2. LG35L裝載機一輛(車架號: B9008935)。
 標的展示時間及地點: 自公告之日起至拍賣前一日, 在標的所在地展示。
 有意買受者, 請於拍賣前, 將買受保證金(不計利息)繳納到我公司指定的賬戶, 持交款單據、有效證件原件及復印件一份, 到我公司辦理買受手續。
 聯繫電話: 8170888 1305281633
 公司網址: http://www.lyhpa.com
 公司地址: 臨沂市蘭山區廣場世紀城8C-1002室
 公告同時發布於人民法庭訴訟資產網: http://www.mfyszc.gov.cn
 臨沂華聯拍賣有限公司
 二〇一五年三月九日

拍賣公告

A. 拍賣時間: 2015年3月25日上午10:30分
 拍賣地點: 臨沂市羅田區人民法庭拍賣廳
 拍賣標的: 被執行人黃云昌所有的位於臨沂市羅田區羅田鎮印刷廠家屬院東一單元二層西戶房產一處(产权证號: 15150212, 拍賣評估價: 142000元)。
 B. 拍賣時間: 2015年3月25日上午10:30分
 拍賣地點: 臨沂市羅田區人民法庭拍賣廳
 拍賣標的: 被執行人徐德勝位於臨沂市蘭山區山前街倉庫中心街302號的經營使用權。
 展示時間、地點: 自公告之日起, 在標的物所在地公開展示, 由買受人自行踏勘。
 買受手續: 有意買受者, 請於拍賣前一日下午4時前, 持有效證件及保證金前來辦理買受登記手續(不成交者退還, 保證金不計息)。
 公司地址: 臨沂市羅田區印刷廠家屬院東一單元二層西戶房產
 聯繫電話: 0539-807957 156387935
 臨沂華聯拍賣有限公司
 2015年3月10日

手脚麻木有一奇方

中醫楊其賢, 祖籍安徽, 家傳八代中醫, 祖上早有奇方: 只顧疑難雜症, 非手脚麻木者不治。如此世代研究, 以忠於患者為本, 摸索到一個千金不換的驗方。無論病史長短, 病情多重, 只要是手麻、腳麻、頭麻、面麻、脖子麻或者是糖尿病引起的肢體麻木, 只需一天一口藥酒, 不針、不藥、均可當天止麻止痛, 連服月余保准不再犯毛病, 一治一個准。

很多人都覺得這藥方很神奇, 那現在就跟大家交個底, 手脚麻木看似小毛病, 其實這都是心臟病、高血壓、中風、偏癱等腦血管疾病的大病先兆, 千萬大意不得。而家傳的專治手脚麻木的良方, 以紅花、人參、輕龍、牛膝等名貴藥材, 輔以優質白酒九九八十一天釀造, 是目前唯一可以快速穿透神經元和血腦屏障, 打通癱瘓解除手脚麻木的奇方。此藥酒選料嚴格, 工藝精湛, 具有扶正培元, 改善血液循環, 營養神經組織, 疏通經絡之功效, 從而解除患者的痛苦。施治至今還沒說不靈的, 由於效果獨特, 此方已申報國家專利, 並命名為“麻木通關酒”, 在全國範圍內進行推廣。有手脚麻木的朋友不妨一試, 祝大家早日康復。

趕快撥打電話訂購:
400-666-5527
 為方便患者購買, 廠家省內免費送貨